

Test

¿Soy adicta a la comida?

Estas preguntas pueden ayudarte a determinar si eres adicta a la comida. Los test son solo una herramienta para la concienciación pero no sustituyen a la evaluación de un profesional.

Muchos miembros de comedores compulsivos contestan que "sí" a 3 o más de estas preguntas:

1. ¿Comes sin tener hambre?
2. ¿Te das atracones de comida sin razón aparente?
3. ¿Tienes sentimientos de culpa y remordimientos después de comer en exceso?
4. ¿Dedicas demasiado tiempo y atención a la comida?
5. ¿Anticipas con placer los momentos en que puedas estar sola para comer?
6. ¿Planeas de antemano atracones secretos?
7. ¿Comes con mesura cuando está con otras personas y te desquitas cuando estás sola?
8. ¿Afecta tu peso a tu manera de vivir?
9. ¿Has intentado dietas una y otra vez sin lograr tu meta?
10. ¿Te molestan los consejos de otras personas que te recomiendan "un poco de fuerza de voluntad" para dejar de comer en exceso?
11. A pesar de la evidencia, ¿sigues afirmando que puedes hacer dieta "por ti misma" cuando lo deseas?
12. ¿Sientes ansias de comer a una hora determinada del día o de la noche, además de a la hora de comer?
13. ¿Comes para huir de las preocupaciones o de los problemas?
14. ¿Alguna vez te ha tratado tu médico por exceso de peso?
15. ¿Tu obsesión por la comida te hace infeliz o hace infeliz a alguno de los tuyos?

Basado en "Las 15 preguntas" de Overeaters anonymous.

Si deseas recuperarte visita: endiosadas.es